

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



MUSICOTERAPIA: A MÚSICA COMO MODALIDADE ALTERNATIVA NO CONTROLE DO ESTRESSE E ANSIEDADE

Aline do Nascimento Pinheiro¹, Rachel Cardoso de Almeida², Juliana Carlos Ferreira³, Yara Maille de Araújo⁴, Francisco Diógenes Lima de Assis⁵, Irene Custódia da Silva⁶, Isabela Rocha Siebra⁷

Resumo:

O estresse e a ansiedade influenciam a vulnerabilidade das pessoas a doenças, afetando também a qualidade de vida. Ferramentas são usadas para amenizar essas questões como a musicoterapia. Trata-se de uma terapia não farmacológica com grande eficácia, com resultados comprovados cientificamente na recuperação e na promoção de saúde. Abrangendo fatores de comunicação e relaxamento, a musicoterapia contribui para o controle do estresse e ansiedade. Objetiva-se analisar a partir da literatura os benefícios da musicoterapia no controle do estresse e ansiedade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com caráter descritivo. O mesmo foi realizado no período de agosto de 2019, através do banco de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando como base de dados: LILACS e BDNF. Foram utilizados os seguintes descritores: estresse, enfermagem, musicoterapia e promoção da saúde, resultando em 121 artigos. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, idioma português, e que estivessem entre os anos de 2016 a 2019. Como critérios de exclusão: duplicatas e que não contemplassem a temática proposta, resultando em 4 artigos para a construção do trabalho. Atualmente saúde é definida não apenas pela ausência de doenças, mas também pelo completo bem-estar físico, psíquico e social. A partir disso, observa-se a criação de ações promotoras de saúde como a musicoterapia que proporciona diversos benefícios como o desenvolvimento do autocontrole, na qual o indivíduo desenvolve recursos próprios para combater as ameaças à saúde. O processo musicoterapêutico trabalha estratégias voltadas à reflexão e ao compartilhamento de sentimentos, obtendo êxito quando trabalhado em grupos. Tais medidas vêm ganhando espaço em hospitais e universidades, por exemplo. O uso dessa ferramenta visa equilibrar a resposta emocional ao fator estressor, possibilitando ao indivíduo o controle de suas ações diante situações problemáticas. A inserção da musicoterapia em diversos meios de atuação possibilitará a criação de ambientes saudáveis, proporcionando o

¹ Universidade Regional do Cariri, email: pinheirolinee@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: rachellcardosoo@gmail.com

³ Universidade Regional do Cariri, email: juliana_carlos1@hotmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: yaramaille@gmail.com

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: diogeness.lima@outlook.com

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: irenesilva852@gmail.com

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: enfa.isabelars@gmail.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: *“Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”*



fortalecimento das relações humanas. A partir da análise e construção do estudo, nota-se que a musicoterapia é uma alternativa terapêutica que apresenta grande impacto na vida do indivíduo, tanto no aspecto individual como no coletivo, podendo está inserida no contexto clínico e social. Desse modo, se faz necessário à construção de estudos voltados para essa temática, com o intuito de ampliar suas potencialidades.

Palavras-chave: Estresse. Enfermagem. Musicoterapia. Promoção da saúde.